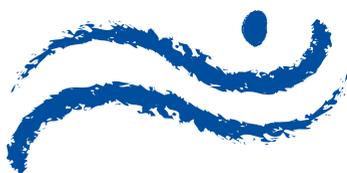


KURSE • TERMINE • INFOS • 2022

 Verein
Kneipp
aktiv & gesund
Stamm-Kneipp-Verein





-  Ferienwohnungen
-  Seminarraum mit Küche zu mieten
-  Feiern im kleinen Kreis (bis zu 20 Personen)
-  Kursangebote

Informationen und Kontakt:
Hans-Peter Scholz
Telefon 08247-32518
info@steffis-landhof.de • www.steffis-landhof.de

PASST ZUR KNEIPPSTADT

Original Juuti'S®

- ✿ Jute-Fußbett Sandaletten
- ✿ Natürliches "Massage-Fußbett"
- ✿ Gesundes Fußklima
- ✿ Absorbiert Feuchtigkeit
- ✿ Nachhaltiger, natürlicher Rohstoff

EXKLUSIV
BEI
ECHTELER!



EB

KURDROGERIE
PARFÜMERIE
ECHTELER

Kathreinerstraße 11
86825 Bad Wörishofen
Tel. 08247 2240

ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo - Fr 9.00 - 12.30
14.30 - 18.00
Samstag 9.00 - 13.00



★★★★S

KNEIPP-KURHAUS | ST. JOSEF
MALLERSDORFER SCHWESTERN



Erleben Sie Kneipp – Kneipp ist Natur, Wasser, Bewegung, Genuss & Spiritualität

All dies erfahren Sie als einzig ganzheitliches Naturheilverfahren im Kneippkurhaus St. Josef der Mallersdorfer Schwestern. Finden Sie hier zur Ruhe und kommen Sie in einem höchst gepflegtem Ambiente in bester Qualität ganz bei sich an! Lassen Sie Anwendungen und Wohlbefinden auf Ihren Körper wirken.

Stärken Sie hier ihr Immunsystem – denn Kneipp hilft!!

Erleben Sie die unaufdringliche Spiritualität, die Kapelle und Ihre Begegnungen.

Herzlich Willkommen

im Ort für Gesundheit und Seele...



Kneipp intensiv erleben...

- 3 x Kneippanwendungen (Oberkörperwaschung, Wadenwickel, Leibauflege)
- 5 x Kneipp'sche Güsse
- 1 x Bewegung mit dem Smovey Ringen – 60 min
- 2 x Gruppengymnastik
- 1 x Entspannungstraining wie z. B. AT oder Qi Gong
- 1 x Kneippinformation über die Wirkungsweise der Kneipptherapie und Tipps für Zuhause

Preise pro Person und Kneipppaket ab 135 €

Bitte buchen Sie Ihr Zimmer/Aufenthaltsdauer (ab 5 Nächten empfohlen) separat zum Kneipppaket dazu.

Mit Tradition in die Zukunft!

Liebe Mitglieder,

nach dem großen 200. Geburtstagsjahr von Pfarrer Sebastian Kneipp steht das Jahr 2022 im Zeichen des 125. Todestags des Helfers der Menschheit.

Auch dieses Jubiläum wollen wir dazu nutzen, die Kneipp'schen Wirkprinzipien den Menschen näher zu bringen und Ihnen ein attraktives Kursprogramm anzubieten.

Denn wir wollen 2022 Kneipps Lebenswerk dadurch feiern, dass wir es für uns (noch mehr) entdecken. Nutzen Sie unser vielfältiges Programm und reichen Sie diese Broschüre gerne auch an Freunde und Bekannte weiter. Denn Kneipp und seine Idee lebt weiter!

Noch Fragen? Dann melden Sie sich gerne bei uns in der Geschäftsstelle. Die aktuellen Öffnungszeiten und weitere Informationen zu unserem Verein finden Sie unter www.stammkneippverein.de

Stefan Welzel

1. Vorsitzender
und Präsidiumsmitglied
Kneipp-Bund e.V. Bundesverband

Claudia Sachon

2. Vorsitzende



Jahresmotto 2022

Wichtiger Hinweis:

Corona bedingt können kurzfristige Änderungen in der Raumebelegung bzw. Raumnutzung möglich sein. Bitte vor Kursbeginn bei den Kursleitern Rücksprache halten, ob der Kurs durchgeführt werden kann.

Informationen werden auch auf unserer Homepage zum Nachlesen sein.

Inhalt

Unser Verein	Seite 5
Historische Gruppe	Seite 6
Kneippwendungen kennen lernen + Kneipp Museum + Das Kneippen ist Immaterielles Kulturerbe Seite	Seite 8
Infos, Tipps, Termine + Gesundheitsförderung für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter	Seite 9
Unsere Übungsleiterinnen und Übungsleiter ...	Seite 10 + 11

5 Elemente

„Mit Kneipp leicht & gelassen durch die Wandeljahre“ ... S. 14

Wasser

Aqua Well im Thermen Quell	Seite 16
Die fünf Elemente zur Gesundheit	Seite 17
Kneipp-Visite	Seite 17

Bewegung

Fit und beweglich bleiben – den Rücken stärken ...	Seite 21
Wirbelsäulengymnastik	Seite 22
Qigong	Seite 23
Seniorengymnastik „Leicht, locker & fröhlich“	Seite 24
Sturzprävention	Seite 24
Pilates für Damen & Herren	Seite 25
Wandern auf dem Besinnungsweg Mittelneufnach .	Seite 25
Oseoporse- und Wirbelsäulengymnastik	Seite 26
Nordic-Walking – die sanfte Art des Joggens	Seite 27
Indian Balance ®	Seite 28
Jazztanz für Kinder, Jugendliche und Erwachsene ...	Seite 29
Ambulante Herzsportgruppe	Seite 30

Lebensordnung

Raus aus dem Alltag – rein in die Entspannung	Seite 32
Yoga	Seite 33
Wald-Luft Baden mit Qi-Gong	Seite 34
Thai-Chi zum Kennenlernen	Seite 34
Pfarrer Kneipp „Vergesst mir die Seele nicht“	Seite 35

Ernährung

Ernährung nach Kneipp – aktueller denn Je?	Seite 37
Wald und Wiese bitten zu Tisch	Seite 38

Pflanzen

Holunder, Salbei und Co.	Seite 40
Mit Kneipp-Heilkräutern durchs Jahr	Seite 41
Fünf Säulen – Ein Tag	Seite 42
Satzung	Seite 43
Aufnahmeantrag	Seite 47
Datenschutz-Grundverordnung	Seite 49

Impressum



Stamm-Kneipp-Verein

Adolf-Scholz-Allee 6–8
86825 Bad Wörishofen
Telefon: 08247-3 44 73
E-Mail: info@skv-bw.de
www.stammkneippverein.de

Programmerstellung:

Stamm-Kneipp-Verein e.V.
Martina Echter-Welzel,
Leiterin der Geschäftsstelle

Satz & Layout:

Kneipp-Bund e.V.
Jessica Nufer

Bildnachweis

Piktogramme: Kneipp-Bund e.V. –
Unterallgäu Aktiv GmbH
Kur- und Tourismusbetrieb Bad Wörishofen
Maria Schmid
Ines Simon-Graf
Thesy Glonner
Übungsleiterinnen und Übungsleiter
Pixabay
Jana Tröbner-Schmid
Jazz-Dance-Gruppen privat
Helmut Bader
Tabea Heiß
Tobias Kotonski Kreativstudio Kotonski
Claudia Sachon
Peter Pohl

Die Veranstaltungen finden in
Zusammenarbeit mit der KEB Forum
Bad Wörishofen statt.



Sebastian Kneipp gründete 1890 zusammen mit weiteren Gründungsmitgliedern den Stamm-Kneipp-Verein zur Pflege und Weitergabe seines Gesundheitskonzepts. Unser Verein war einer der ersten von mittlerweile 600 Kneippvereinen in Deutschland.

Aktuell bietet unser Verein mit fast 1200 Mitgliedern ein interessantes Gesundheitsangebot rund um die 5 Elemente der Kneipp'schen

Lehre. Engagierte Übungsleiterinnen und -leiter motivieren ihre Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer.

Die historische Gruppe lässt die Zeiten Kneipps mit wundervollen Gewändern und Utensilien aus der damaligen Zeit wieder aufleben.

Übers Jahr begeht der Verein den Namens- tag (Sebastianstag) am 20. Januar, gedenkt



Kneipps Geburtstag am 17. Mai (1821) und würdigt seine Werke zu seinem Todestag am 17. Juni (1897) mit einem Gottesdienst und einer Gedenkfeier mit Kranzniederlegung an seinem Grab.

Im Sommer organisiert die Historische Gruppe den Kneipp- erlebnistag mit einem abwechslungsreichen Programm, mit musikalischer Umrahmung durch das Kurorchester, Auftritt der Jazzdance-Gruppe, leckeren

Köstlichkeiten, uvm.

Einmal jährlich laden wir zur Jahreshaupt- versammlung ein. Mit einer gemütlichen Adventsfeier lassen wir das Jahr mit unseren Mitgliedern ausklingen.

Geleitet wird der Verein vom Vorstand in Zusammenarbeit mit dem Beirat. Grundlage der Vereinsarbeit ist die Satzung.

Neue, interessierte Mitglieder heißen wir jederzeit willkommen.

Als Mitglied in unserem Verein profitieren Sie von unseren günstigen Kurspreisen und erhalten weitere Vergünstigungen z. B. in der Sebastian-Kneipp-Akademie. Unsere Publikationen erhalten Sie ebenfalls zum vergünstigten Mitgliedspreis. Sie erhalten 10 x im Jahr das Kneipp-Journal mit interessanten Berichten und Tipps rund um das Thema Kneipp. Die Einzelmitgliedschaft kostet lediglich Euro 25,00 im Jahr. Für 30 Euro jährlich wird die ganze Familie in unseren Stamm-Kneipp-Verein aufgenommen.

Aktuelle Termine und ausführliche Informationen zu unserem Verein finden Sie auf unserer Website unter www.stammkneippverein.de oder in unserem Schaukasten in der Nähe des Rathauses. Bei Fragen wenden Sie sich gerne an unsere Leiterin der Geschäftsstelle.

Adolf-Scholz-Allee 6,
86825 Bad Wörishofen
Telefon: 0 82 47-3 44 73
E-Mail: info@skv-bw.de

Die aktuellen Öffnungszeiten finden Sie unter www.stammkneippverein.de

Historische Gruppe



Mit der historischen Gruppe können Sie auf Zeitreise gehen. Die Gruppe lässt die Zeiten Pfarrer Kneipps wieder aufleben und ist bei den verschiedensten Festen und Veranstaltungen ein vielbeachteter Blickfang. Dabei sind keine großen Ausgaben notwendig. Vieles hat die Gruppe auf Flohmärkten oder auf so manchem Dachboden entdeckt und ist bei der Auswahl gerne behilflich. Die historische Gruppe organisiert jährlich den Kneipp-Erlebnistag im Stadtgarten. Jeden 2. Dienstag im Monat findet der gemeinsame Stammtisch statt. Wer Interesse hat, in einem ungezwungenen Rahmen in fröhlicher Gesellschaft die Zeit Kneipps zu leben, der ist herzlich zu einem ersten Kennenlernen der Gruppe beim Stammtisch willkommen.

Interessierte wenden sich bitte an Peter Pohl,
Tel. 0171-3655739



ZIMMER
Z
VERMIETEN

Das Erfolgsmusical
am Originalschauplatz
letztmalig 2022 auf der Bühne

Kneipp

DAS VOLKSMUSICAL

MUSIK + TEXT: SANNI RISCH

8. - 15. Mai 2022

Kurhaus / Großer Saal / Bad Wörishofen

Karten ab 29,50 € bei MünchenTicket

und allen angeschlossenen VVK-Stellen

www.muenchenticket.de

Die Produktion steht unter der Schirmherrschaft von
Herrn Stefan Welzel, 1. Bürgermeister Stadt Bad Wörishofen
und 1. Vorsitzender Stamm-Kneipp-Verein Bad Wörishofen

www.kneipp-musical.de

Kneipp-Anwendungen kennenlernen

Kneipp wirkt ... deshalb sind viele Kneippanwendungen nur auf Verordnung des Arztes und/oder einer Person mit einer entsprechenden Zulassung im Gesundheitswesen (z.B. Heilpraktiker, Masseur und medizinischer Bademeister, Physiotherapeut mit sektoraler Heilpraktiker-Erlaubnis) möglich.

Die nachfolgenden 6 „einfachen“ Kneippanwendungen sind ohne Verordnung möglich und sind als sogenannte „Kennenlernangebote“ der Kneipp'schen Heilkunde gedacht – nicht jedoch für behandelnde Zwecke.

1. Wechselarmguss
2. Wechselarmbad
3. Wechselknieguss

4. Wassertreten
5. Kaltes Armbad
6. Teil- oder Ganzkörperwaschung

Diese Anwendungen dürften nur einmalig und nicht mehrfach hintereinander verabreicht werden!

Nähere Informationen:

über ambulante Institute, in welchen Häusern ambulante Kuren durchgeführt werden und zur Vergütungsvereinbarung für kurortspezifische Leistungen erhalten Sie bei der Gäste-Information im Kurhaus, Tel.: 08247-993355 oder unter www.bad-woerishofen.de

Kneipp-Museum Bad Wörishofen

Im Kneipp-Museum Bad Wörishofen wird das Leben von Sebastian Kneipp in beeindruckender Weise dargestellt. Viele historische Gegenstände und Bilder lassen die Zeit wieder aufleben. Im Garten des Museums sind die 5 Elemente dargestellt.

Von März bis Oktober finden wöchentlich Vorträge zu verschiedenen Themen mit De-



weitere.

Nähere Informationen und Öffnungszeiten: www.kneippmuseum.de

monstration statt: „So hilft Kneipp: bei Ein- und Durchschlafstörungen, zur Stärkung des Immunsystems, bei Gelenkarthrose, bei Bluthochdruck, bei Beschwerden im Urogenitalbereich, und

Das Kneippen ist Immaterielles Kulturerbe



Eintrag im Bundesweiten Verzeichnis Kneippen – traditionelles Wissen und Praxis nach der Lehre Sebastian Kneipps

Kneippen als traditionelles Wissen und Praxis nach der Lehre Sebastian Kneipps wurde von der Deutschen UNESCO-Kommission in das bundesweite Verzeichnis des Immateriellen Kulturerbes aufgenommen. Weitere Informationen: www.kneippen-ist-kultur.de

Termine 2022

20.01.2022	HI. Messe zum Namenstags Fest von Pfarrer Sebastian Kneipp in der kath. Stadtpfarrkirche St. Justina, anschließend Sebastians Feier im Kurhaus
07.03.2022	Tag der gesunden Ernährung
22.03.2022	Weltwassertag
24. – 27.03.2022	9. Gesundheitstage Bad Wörishofen „Leben in Balance“
23.04.2022	„Blühendes Bad Wörishofen“ – Tulpentag 2022 mit Tulpenball
08.05. – 15.05.2022	VolksMusical KNEIPP
04.06.2022	Nachholtermin: Kneipp 2021 – Jubiläumskonzert zu Ehren von Pfarrer Sebastian Kneipp mit Kurt Pascher & Original Böhmerwälder Musikanten
17.06.2022	18 Uhr Festakt im Kursaal Bad Wörishofen zum 125. Todestag von Pfarrer Sebastian Kneipp
19.06.2022	Festgottesdienst um 10.30 Uhr in der kath. Stadtpfarrkirche St. Justina, anschließend Prozession und Kranzniederlegung am Grab (Mausoleum) um 11.35 Uhr
23.07.2022	Kneipp-Erlebnis-Tag des Stamm-Kneipp-Vereins Bad Wörishofen und der Historischen Gruppe
31.07.2022	Kneipp 2021 – Radsternfahrt aus den umliegenden Gemeinden und Städten mit Empfang der Radler
06.08.2022	„Sommerabend im Kneipp-Museum“ – Lange Aktionsnacht mit Musik & Bewirtung
09. – 17.10.2022	Traditionelle Hubertuswoche
26. – 06.01.2023	14. Bad Wörishofener Krippenweg
22.12.2022	Romantische Waldweihnacht (bei der Waldlichtung Teufelsküche, nahe Jagdhäusle)

Die genauen Uhrzeiten zum Beginn der Veranstaltungen sowie weitere Termine entnehmen Sie bitte der Tagespresse.

Gesundheitsförderung für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

In Zeiten von Stress und Hektik im Berufsalltag, ist es umso wichtiger, sein Personal gesundheitlich zu fördern, Abwechslung zum Berufsalltag zu schaffen und ausreichend Entspannung zu bieten. Viel zu wenig wird dies in deutschen Unternehmen gehandhabt: Doch wer sich um sein Personal kümmert, kann auch auf engagierte Mitarbeiter bauen.

Auch Kneipp hatte die Ganzheitlichkeit im Blick. Deshalb bieten wir Unternehmerinnen und Unternehmern bei unseren Gesundheitskursen einen Mitarbeiterabbatt.

Voraussetzung:

- ▶ mindestens 5 Kolleginnen und Kollegen
 - ▶ Teilnahme am gleichen Kurs
 - ▶ Übernahme der Kursgebühr durch den Arbeitgeber auf Rechnung
- Nichtmitglieder nehmen zum reduzierten Kurspreis von Mitgliedern teil. Mitglieder erhalten die entsprechende Reduzierung auf den Mitgliedspreis. Bei Interesse wenden Sie sich an unsere Geschäftsstelle: Tel: 08247-34473 oder per E-Mail: info@skv-bw.de

Unsere Übungsleiterinnen und Übungsleiter



Karin Bendlin
Gesundheitstrainerin (SKA)



Renate Bihler-Jörg
Heilpraktikerin



Nicola Deppler
Yoga Lehrerin



Christa Herbst
Qigong-Lehrerin (SKA)
Heilpraktikerin



Anni Holstegge
Übungsleiterin Breitensport –
Wirbelsäule und Osteoporose



Monika Kroner
Übungsleiterin Breitensport für
Erwachsene/Ältere und Pilates



Christa Modosch
Gesundheitspädagogin
Kneipp- und med. Bade-
meisterin



Maria Rück
T'ai-Chi-Lehrerin



Claudia Sachon
Gesundheitstrainerin (SKA)
Übungsleiterin Breitensport
und „ganzheitlicher Tanz“



Claudia Schatz

Übungsleiterin – Wirbelsäulengymnastik



Stefanie Scholz

Kneipp-Gesundheitstrainerin (SKA)



Hans-Peter Scholz

Kursleiter Nordic-Walking (SKA)
Allgäuer Wildkräuterführer



Jana Tröbner-Schmid

Gesundheitspädagogin (SKA)
Entspannungstrainerin (SKA)
Indian-Balance®-Advanced-Instructor



Beate Zinner

Staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin

Herzsport:

Inge Windweh, Gerhard Tautz



Die 5 Elemente nach Sebastian Kneipp



Das Element **Wasser** ist Grundvoraussetzung für alles Leben auf diesem Planeten. Doch nicht nur für die Entstehung von Leben ist Wasser unverzichtbar, auch für die Erhaltung und Förderung von Gesundheit ist das Element von zentraler Bedeutung. Daher werden die spezifischen Wasserheilverfahren individuell an die Bedürfnisse des Einzelnen angepasst. Durch thermische, chemische, mechanische oder hydroelektrische Reize kann Wasser im menschlichen Organismus Reaktionen stimulieren, die alle Körperfunktionen positiv beeinflussen können.



Sebastian Kneipp hielt wenig von Hektik und Stress und empfahl vielmehr maßvolle **Bewegung**. Das bedeutet Ausgleichssport: Wandern, Schwimmen, Walking, Yoga, Radfahren, Reiten, Joggen, Golf, Tennis, Skilanglauf, Gymnastik (auch Krankengymnastik) und vieles mehr – Sportarten, die Spaß machen und den Kreislauf auf Trab bringen. Das ideale Wechselspiel zwischen Leistung und Ausruhen stärkt Körper, Geist und Seele. Alle körpereigenen Systeme finden ihre Balance und machen den Menschen belastbarer, erholter, lockerer, stärker, leistungsfähiger, insgesamt also gelassener.



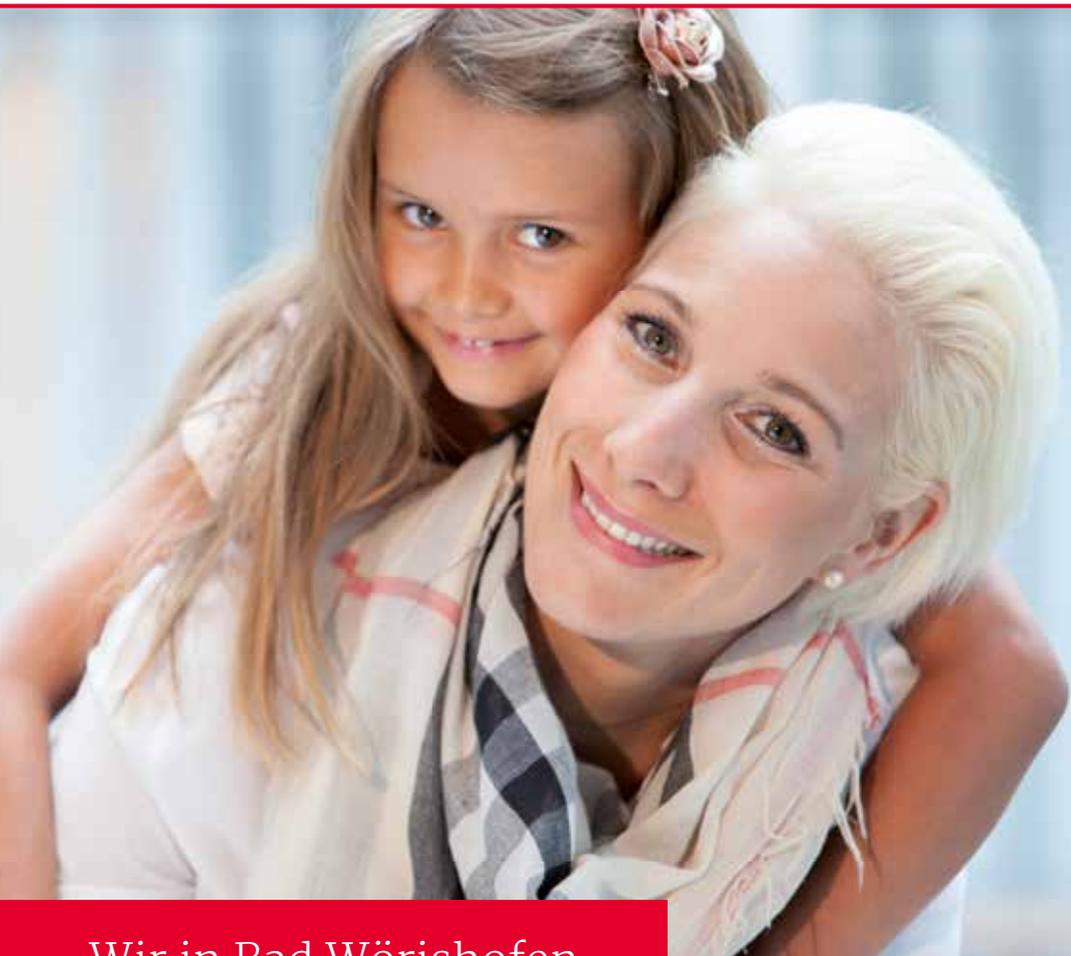
Eine zeitgemäße **Ernährung** basiert auf den Empfehlungen einer vollwertigen Ernährung. Sie bevorzugt pflanzliche Nahrungsmittel, die mit Milch und Milchprodukten, wenig Fleisch, Fisch und Eiern ergänzt wird. Im Vordergrund stehen frische Lebensmittel, die schonend und mit wenig Fett zubereitet werden.



Unter dem Begriff **Lebensordnung** ist eine ausgewogene, weitgehend natürliche Lebensgestaltung zu verstehen. Sie berücksichtigt die Einheit von Körper, Geist und Seele und strebt den Einklang mit dem sozialen Umfeld an. Lebensordnung bedeutet auch, sich seiner persönlichen und kollektiven Verantwortung für Gesundheit bewusst zu werden. Gesundes Verhalten ist lernbar und bedeutet verantwortungsvolles Umgehen mit den persönlichen und natürlichen Ressourcen.



„Vorbeugen sollt ihr durch diese Kräuter, nicht das Übel erst groß werden lassen“, riet Pfarrer Sebastian Kneipp seinen Patienten. Für eine verantwortliche Selbstbehandlung eignen sich insbesondere die mild wirkenden **Heilpflanzen**, am besten aus der heimischen Umgebung. Sebastian Kneipp verwendete sie als Badezusätze, Tinkturen, Salben, Tees und Säfte.



Wir in Bad Wörishofen

sind voller Energie.

swbw.de



5 Elemente – Mit Kneipp leicht und gelassen durch die Wandeljahre

Sebastian Kneipp wusste, wie unterschiedlich jeder Mensch ist. Gleichfalls unterschiedlich sind die Symptome, welche die Hormonumstellung in den Wechseljahren mit sich bringen kann.

Beschwerden durch die Umstellung der Hormone bzw. ein Ungleichgewicht (Östrogen-Dominanz) sind weit verbreitet, sie treten oft schon vor den Wechseljahren auf. Neben den allgemein bekannten Beschwerden kann es zu Gelenkschmerzen, Wassereinlagerungen, Gewichtszunahme, Schlafbeeinträchtigungen kommen. Einflüsse durch Faktoren aus der Umwelt sind möglich (Xeno-Östrogene).

Die „fünf Elemente der Gesundheit nach Kneipp“ bieten bei dieser Umstellung in eine neue Lebensphase eine ganzheitliche Begleitung:

- Bewegung** – aktiv und fit bleiben
- Ernährung** – praxisnahe Tipps und Rezepte
- Heilkräuter, Bachblüten, Homöopathie, Schüssler-Salze** – sanfte Hilfe
- Lebensordnung** – innere Einstellung, Entspannung
- Wasser** – von innen wichtig, von außen hilfreich

Leitung	Renate Bihler-Jörg	
Anmeldung	08247-9626370	
Ort	Bad Wörishofen, Kunst- und Kulturhaus „Zum Gugger“, Bachstr. 16, Atelier 2. Stock	
Zeit	18.30 bis 20.00 Uhr	
Termine	12.05.2022 10.11.2022	
Kursgebühr	Mitglieder	10,00 Euro
	Nichtmitglieder	12,00 Euro
	Skript z. Vortrag	2,00 Euro
	Barzahlung am Vortragsabend	

Die Kneipp-Therapie ist ein ganzheitliches Konzept, das auf den folgenden 5 Elementen beruht: **Wasser, Bewegung, Lebensordnung, Pflanzen, Ernährung.**

WASSER – HYDROTHERAPIE

*„Ich glaube, dass ich kein Heilmittel anführen kann,
das sicherer heilt als das Wasser.*

Aber ich warne euch vor zu vielen Wasseranwendungen.

Die Natur soll man nicht überladen!“

Sebastian Kneipp



Im Rahmen der hochentwickelten Hydrotherapie, die individuell abstufbar ist und sich der Konstitution und Disposition eines jeden Menschen anpassen lässt, dient das Wasser als Träger thermischer, mechanischer und chemischer Reize. Hierdurch werden im Körper Reaktionen im Bereich der Blutgefäße, des Stoffwechsels und der Muskulatur bewirkt, was insgesamt in der Folge über Adaptionvorgänge zu einer positiven Regulation führt. Wirkungen sind verbesserte Durchblutung,

Entschlackung, allgemeine Entspannung und Abhärtung.

Zu dieser Anwendungsform, von der es inzwischen über 120 verschiedene Variationen gibt, gehören Güsse, Waschungen, Bäder, Wickel und Packungen.

Bad Wörishofen bietet Ihnen zudem zahlreiche Kneippanlagen im Stadtzentrum, im Kurpark und auch an verschiedenen Weg- und Wanderstrecken.



Aqua-Well im Thermen-Quell

Nach dem Motto: „Im Wasser geht alles leichter“ dienen die Übungen zur Förderung der allgemeinen Fitness. Wir verbessern unsere Beweglichkeit und die Übungen dienen zum Aufbau unserer Muskelkraft. Spaß und Auflockerung erlangen wir durch das zu Hilfe nehmen der „Aqua-Fun-Noodle“, kleinen Hanteln oder Schwimmbrettchen.

Die Intensität der Übungen kann jeder Teilnehmer selbst bestimmen. Sich nach einem langen Tag am Schreibtisch auspowern oder die Entspannung nach einem anstrengenden Tag finden.

Leitung	Beate Zinner
Anmeldung	08247-34186
Ort	Bad Wörishofen, Kneipp-Zentrum, Adolf-Scholz-Allee 6
Für aktivere Teilnehmer	
Kurs Nr. BW-16	Mittwoch, 8. 30 Uhr bis 9.10 Uhr
Termine	02.02.2022 – 20.04.2022 (12x) 04.05.2022 – 20.07.2022 (12x) 03.08.2022 – 19.10.2022 (12x) 02.11.2022 – 18.01.2022 (12x)
Kursgebühr	Mitglieder 84 Euro Nichtmitglieder 99 Euro Barzahlung jeweils am ersten Kurstag



Die fünf Elemente zur Gesundheit

Die Kneippschen Naturheilverfahren wurden stetig und auf Basis neuester wissenschaftlicher Forschungsergebnisse weiterentwickelt und umfassen heute fünf Elemente: Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung. Hinter diesem ganzheitlichen Ansatz verbirgt sich die Erkenntnis, dass ein richtig funktionierendes Immunsystem, eine umfassende körperliche Fitness und eine gute Stressresistenz wichtig für die Selbstheilungskräfte sind, mit denen die Widerstandsfähigkeit gestärkt wird.

Das Behandlungsspektrum der fünf Elemente der Kneipp-Therapie ist immens – neben dem Aspekt der Prävention können viele gesundheitliche Beschwerden auch geheilt oder Schmerzen gelindert werden. Dies bedeutet besonders im Hinblick auf die besorgniserregende Zunahme der sogenannten Zivilisationskrankheiten ein enormes Potenzial. So kann eine Integrative Medizin einen Beitrag dazu leisten, das steigende Bedürfnis der Men-



schen nach sanfter, natürlicher Medizin zu unterstützen, indem sie bei ihren Empfehlungen auch auf naturheilkundliche Maßnahmen zurückgreift und eine ganzheitliche Betrachtung des Menschen vornimmt.

Kontakt:

Kneipp-Bund e.V.
 Adolf-Scholz-Allee 6-8, 86825 Bad Wörishofen
 Tel. 08247 30 02-102, Fax -199
 info@kneippbund.de
 www.kneippbund.de, www.kneippvisite.de

Kneipp-Visite

Unter www.kneippvisite.de finden Mitglieder der Kneipp-Vereine naturheilkundliches Basiswissen nach Sebastian Kneipp. Im Mittelpunkt stehen 40 Krankheitsbilder und Beschwerden einerseits, über 100 Anwendungen, Methoden, Verfahren und Mittel aus dem Gesundheitssystem nach Kneipp andererseits. Interessierte können ihr Thema suchen – und



entdecken. Wissenswertes von A bis Z, von Abnehmen bis Zinnkraut, von Allergie bis Zystitis. Allein 46 Pflanzen sind hier beschrieben.

Es gibt Anleitungen für Wasseranwendungen – Wickel, Güsse und Bäder –, Erklärungen und Empfehlungen für eine gesunde Lebensführung sowie einen umfangreichen Zitatenschatz von Sebastian Kneipp.

THERME Bad Wörishofen – In Gesundheit baden

In der THERME Bad Wörishofen finden Erholungssuchende ab 16 Jahren ein traumhaftes Urlaubsparadies: Echte Palmen, warme Luft- und Wassertemperaturen sowie einmalige Beauty- und Wellnessprogramme garantieren herrliche Wohlfühlstunden. Familien erobern immer samstags von 9 bis 19 Uhr die THERME. Neben dem herrlichen Urlaubsambiente kommt in der THERME Bad Wörishofen auch die Gesundheit nicht zu kurz. Das Thermalheilwasser ist staatlich anerkannt und mit seinem hohen Gehalt an wertvollen Mineralien ausgesprochen gesundheitsfördernd. Das kostbare Nass besitzt zahlreiche therapeutische Eigenschaften und bringt Körper, Geist und Seele wieder in Einklang. Besonders wohltuend ist ein Bad in den einzigartigen Vitalbecken mit Sole, Schwefel, Jod-Selen sowie Lithium und Calcium. Ein Highlight erwartet die Besucher

des Thermenparadieses mit dem weltweit einzigartigen Gesundheitskonzept des Vital-Parcours. Drei aufeinander abgestimmte Vitalbäder – das entschlackende Zink-Basenbad, die aufbauende Vitaminquelle und das regenerierende Mineralienbad – unterstützen dabei, den Körper vom täglichen Stress zu befreien, zu pflegen und wieder aufzubauen. Im neuen Salzstadl genießen die Gäste das angenehme Farbenspiel natürlicher Salzsteine aus echtem Himalaya-Salz sowie dem Salz des Toten Meeres und profitieren vom einmaligen, mineralischen Klima. Mit jedem Atemzug nehmen die Besucher wertvolle Spurenelemente und Mineralien auf, stärken damit das Immunsystem und unterstützen die körperliche und seelische Regeneration.

Weitere Informationen unter www.therme-badwoerishofen.de



Literatur zum Thema Kneipp

Den „Wasserdoktor“ haben ihn die einen spöttisch, die anderen ehrfurchtsvoll genannt. Seine Medizin war billiger als die herkömmliche Arznei: nichts als Wasser. Und doch hat Sebastian Kneipp Tausende von hoffnungslosen Patienten damit gesund gemacht.

Kneipp – Gesundheit aus erster Hand

Praktische Anleitung für die Kur und Zuhause.

Das vorliegende Buch, das in kurzer, verständlicher Form die Bereiche der Kneipp-Lehre umfasst, ist besonders geeignet, Sie mit dem System der Kneipp-Therapie vertraut zu machen und Ihnen Anregungen für eine naturgemäße Lebensweise zu geben.

71 Seiten, Taschenbuch

6 €

5,50 € für Mitglieder



Kneipp – Aus meinem Leben

Selbstbiographie: Sebastian Kneipp

Der Priester und Hydrotherapeut wurde berühmt als Wiederentdecker der Wasser- und Kräuterkuren. Er nahm in den Grundlagen seiner Kuren die natürliche Phytotherapie vorweg und gilt als Begründer der modernen Naturheilverfahren.

48 Seiten, Broschüre

5 €

4,50 € für Mitglieder



Kurse als Vorsorge

Viele unserer Kurse können Sie sich in der Geschäftsstelle als Präventionskurs in Ihrem Vorsorgeheft bestätigen und abstempeln lassen. Dadurch können Sie bei Ihrer Krankenkasse Punkte sammeln. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an unsere Geschäftsstelle: Tel.: 08247-34473 oder E-Mail: info@skv-bw.de

BEWEGUNG – KINESOTHERAPIE



„Wenn eine Maschine lange der Witterung ausgesetzt ist und nicht verwendet wird, so wird sie bald ihre Dienste versagen; sie wird zuletzt gebrechlich werden und zerfallen, ohne dass man sie gebrauchen kann. Geadeso geht es dem menschlichen Körper.“

Sebastian Kneipp

Bewegung beinhaltet das Wechselspiel zwischen Belasten und Ausruhen. Sie ist therapeutisch geplant und kann aktiv oder auch passiv sein. Sie soll dem krankmachenden Bewegungsmangel entgegenwirken, funktionelle Bewegungsstörungen behandeln helfen und das Herz-Kreislauf-System trainieren. Außerdem begünstigt jegliche Form der Bewegung die geistige Leistungsfähigkeit, fördert die seelische Entspannung und stärkt das Immunsystem.

Zu den individuell abgestimmten Maßnahmen gehören u. a. Krankengymnastik, die allgemeine Gymnastik, Rückenschule, der abgestimmte Einsatz von Sport im Sinne eines medizinischen Aufbautrainings, aktive Leistungen wie Wandern, Radfahren und Schwimmen, aber auch Bewegungsbäder und passive Formen wie Massagen.



Fit und beweglich bleiben – den Rücken stärken

Wir fördern unsere Beweglichkeit, schalten ab vom Alltag, beugen Rückenbeschwerden vor und üben rückengerechtes Verhalten. Der Kurs ist für Damen und Herren jeden Alters geeignet.

Präventive Wirbelsäulen-Gymnastik unter Einbeziehung des gesamten Körpers.

Aufwärmen, funktionelle Übungen mit und ohne Matte z. T. spielerisch, z. T. mit Kleingeräten wie Bälle, Bohnensäckchen, Stäbe usw. bringen Spaß und Abwechslung. Atem- und Entspannungsbungen.

Ziel: Rückengerechtes Verhalten im Alltag



Leitung	Christa Modosch	
Anmeldung	08261-1559	
Ort	Bad Wörishofen, Sebastian-Kneipp-Schule, Brucknerstraße 1	
Kurs-Nr.	BW-35	
Zeit	Mittwoch, 19.00 bis 20.00 Uhr	
Termine	12.01. – 06.04.2022 (12x) 14.09. – 07.12.2022 (12x)	
Kursgebühr	Mitglieder	48 Euro
	Nichtmitglieder	60 Euro
	Barzahlung jeweils am ersten Kurstag	



Wirbelsäulengymnastik – Gehen, Stehen, Sitzen neu erfahren!

Nach dem Aufwärmen folgen verschiedene Übungen zur Dehnung, Lockerung und Kräftigung. In diesem Kurs erlernen Sie ein wirbelsäulengerechtes Verhalten aus der Rückenschule.

Bewusste Körperwahrnehmung für sich entdecken und Unterschiede in der alltäglichen „Bewegungsqualität“ kennenlernen.

Geeignet für jede Altersgruppe.



Leitung	Claudia Schatz	
Anmeldung	0176-41599175	
Ort	Bad Wörishofen, Sebastian Kneipp Schule, Brucknerstraße 1	
Kurs-Nr.	BW-30	
Zeit	Mittwoch, 18.00 bis 19.00 Uhr	
Termine	20.01. – 07.04.2021 (12x) 08.09. – 08.12.2021 (12x)	
Kursgebühr	Mitglieder	48 Euro
	Nichtmitglieder	50 Euro
	Barzahlung jeweils am ersten Kurstag	
Hinweis	Weitere Termine im Herbst bitte erfragen	



Qigong

Qigong ist ein Übungssystem aus der traditionellen chinesischen Medizin zur Gesundung und Gesunderhaltung des Menschen.

Es ist eine "aktive" Selbstheilungsmethode.

Die Bewegungsweise und die Atmung sind langsam, ruhig und gleichmäßig.

Die „innere“ Haltung ist gelassen, entspannt und freundlich sich selbst gegenüber und mit einem „inneren Lächeln“ verbunden.

Es sind einfache Meridian-Dehnübungen im Stehen, Sitzen und Gehen. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.



Leitung	Christa Herbst	
Anmeldung	08241-998641	
Ort	Bad Wörishofen, Kneipp-Zentrum, Adolf-Scholz-Allee 6	
Kurs-Nr.	BW-55	
Zeit	Donnerstag, 19.00 bis 20.00 Uhr NEU: Donnerstag, 20.00 Uhr bis 21.00 Uhr	
Termine	13.01.– 24.03.2022 (10 x) 23.06. – 28.07.2022 (6x) 22.09. – 01.12.2022 (10x)	
Kursgebühr	Mitglieder	(6x) 24 Euro (10x) 40 Euro
	Nichtmitglieder	(6x) 30 Euro (12x) 50 Euro
	Barzahlung jeweils am ersten Kurstag	
Hinweis	Bitte bequeme Kleidung anziehen.	

Senioren-gymnastik – „Leicht, locker & fröhlich“

Gemeinsames Bewegen zu Musik macht Freude, hilft Beschwerden zu lindern und vorzubeugen und ganz nebenbei Körper und Geist für den Alltag agil und fit zu erhalten. Zunächst werden mit dem Aufwärmen der Kreislauf und der Stoffwechsel angeregt. Es folgen Dehn- und Kräftigungsübungen, damit sie beweglich und geschmeidig werden und bleiben. Mit sanften Bewegungseinheiten stärken wir den Rücken, die Wirbelsäule, die Kniegelenke und Venen, um diese flexibel zu halten. Auch die Balance, das Reaktionsvermögen und die Koordination werden gefördert. Für Abwechslung sorgt der Einsatz von Kleingeräten, wie z.B. Bälle und vieles mehr. Den Ausklang bildet eine wohltuende Entspannung. Schnupperstunde jederzeit möglich, auch Quereinsteiger.

Leitung	Monika Kroner	
Anmeldung	08341-41344	
Ort	Pfarrsaal St. Justina, Bad Wörishofen, Schulstr. 10a	
Kurs-Nr.	BW-27	
Zeit	Mittwoch, 9.15 bis 10.15 Uhr	
Termine	12.01. – 23.03.2022 (10x) 30.03. – 29.06.2022 (10x) 14.09. – 30.11.2022 (10x)	
Kursgebühr	Mitglieder	40 Euro
	Nichtmitglieder	50 Euro
	Barzahlung jeweils am ersten Kurstag	
Hinweis	Bitte bequeme Kleidung anziehen und ein kleines Kissen oder Handtuch mitbringen	



Sturzprävention

Wieder sicher und mobil - zu Hause und Unterwegs.

Mit zunehmendem Alter lassen Muskelkraft, Ausdauer, Beweglichkeit und die Balance nach. Daher steigt auch die Gefahr zu stürzen und sich dabei ernsthaft zu verletzen.

Um Stürze zu vermeiden bzw. zu mildern werden die Risikofaktoren und Gefahren aufgedeckt, mit gezielten Übungen die Beweglichkeit sowie die Koordination verbessert, die Muskulatur gekräftigt, die Ausdauer und vor allem das Gleichgewicht gestärkt.

Denn verbesserte Kraft und Balance ermöglichen sicheres Stehen und Gehen und somit mehr Mobilität. Dies bedeutet mehr Lebensqualität und Wohlbefinden.

Leitung	Monika Kroner	
Anmeldung	08341-41344	
Ort	Pfarrsaal St. Justina, Bad Wörishofen, Schulstr. 10a	
Zeit	Mittwoch, 9.15 bis 10.15 Uhr	
Termine	07.12.2022, 10.12.2022, 21.12.2022 (3x)	
Kursgebühr	Mitglieder	15 Euro
	Nichtmitglieder	18 Euro
	Barzahlung am ersten Kurstag	
Hinweis	Bitte bequeme Kleidung anziehen und eine Matte mitbringen.	

Pilates für Damen & Herren

Pilates ist ein sanftes, effektives und ganzheitliches Körpertraining, nach dem Erfinder Joseph Hubertus Pilates.

Das Ganzkörpertraining stabilisiert und stärkt die tiefe Stütz Muskulatur der Wirbelsäule, der Schultern und Hüften. Im Gleichklang mit der Atmung kräftigt es primär die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur, fördert die muskuläre Flexibilität und die Beweglichkeit der Gelenke.

Pilates ist eine Trainingsmethode für Körper und Geist, die zu Wohlbehagen und einer positiven Ausstrahlung führt. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Schnupperstunde jederzeit möglich, auch Quereinsteiger.



Leitung	Monika Kroner	
Anmeldung	08341-41344	
Ort	Pfarrsaal St. Justina, Bad Wörishofen, Schulstr. 10a	
Kurs-Nr.	BW-	
Zeit	Mi., 10.30 Uhr bis 11.30 Uhr	
Termine	12.01. – 23.03.2022 (10x) 30.03. – 29.06.2022 (10x) 14.09. – 30.11.2022 (10x)	
Kursgebühr	Mitglieder	50 Euro
	Nichtmitglieder	60 Euro
	Barzahlung am 1. Kurstag	
Hinweis	Eine Kurseinheit entspricht 60 Minuten.	
	Bitte Matte, ein Handtuch und warme Socken anziehen und gute Laune mitbringen.	
Änderungen vorbehalten.		

Wandern auf dem Besinnungsweg Mittelneufnach

Die Stauden sind der südliche Teil des Naturparks Augsburg Westliche Wälder. Wir wollen hier gemeinsam achtsam wandern, uns unterwegs über die eigenen Lebensspur besinnen und diese reflektieren und lassen die Natur zu unserem Wegbegleiter werden. Die Wegstrecke ist ca. 3 km lang und wir werden etwa 2 Stunden unterwegs sein. Mitfahrgelegenheit nach Mittelneufnach (ca. 22 km) bitte mit der Kursleiterin abklären. Die Wanderung findet nur bei trockener Witterung statt.

Leitung	Maria Rück	
Anmeldung	08247-8778	
Ort	Mittelneufnach, Treffpunkt Parkplatz an der Kirche	
Zeit	14.00 Uhr bis 16.00 Uhr	
Termine	07.10.2022	
Kursgebühr	Mitglieder	10 Euro
	Nichtmitglieder	15 Euro

Osteoporose- und Wirbelsäulengymnastik

Die Kombination Osteoporose und Wirbelsäulengymnastik ist für Damen und Herren geeignet. Die symptomgerechte Gymnastik erhält Beweglichkeit und Fitness und ist im Alltag unerlässlich.

- ▶ Aufwärmen – wichtig für Herz- und Kreislauf
- ▶ Rückenschule – z. B. Verhalten im Alltag (Hobby Haushalt usw.)
- ▶ Dehn- und Stretch-Übungen
- ▶ Muskelkräftigung (Po Beine Bauch)
- ▶ Kleingeräte: Therabänder, Stäbe, Zeitung, Bälle, Smovey und vieles mehr
- ▶ Das Ganze mit Musik und guter Laune.

Schnupperstunde jederzeit möglich, auch Quereinsteiger



Leitung	Anni Holstegge	
Anmeldung	08241-996141	
Ort	Bad Wörishofen, Sebastian-Kneipp-Schule, Brucknerstraße 1	
Kurs-Nr.	BW-46	
Zeit	Dienstag, 18.00 bis 19.00 Uhr Dienstag, 19.00 bis 20.00 Uhr	
Termine	11.01. – 29.03.2022 (12x) 05.04. – 28.06.2022 (12x) 20.09. – 06.12.2022 (12x)	
Kursgebühr	Mitglieder	48 Euro
	Nichtmitglieder	60 Euro
	Barzahlung jeweils am ersten Kurstag	
Hinweis	Eine Kurseinheit entspricht 60 Minuten.	
	Bitte Matte, evtl. kleines Kopfkissen und gute Laune mitbringen.	
Änderungen vorbehalten.		

Nordic-Walking – die sanfte Art des Joggens

Nordic-Walking eignet sich für jede Alters- und Leistungsgruppe. Die Belastung der Gelenke ist wesentlich geringer im Gegensatz zum Jogging. Bei richtig angewandter Technik werden 90% aller Muskeln aktiviert, außerdem werden der Kreislauf und der Stoffwechsel angeregt. An den Kursabenden lernen Sie die Technik, effektiven Puls, sowie verschiedene Übungen zum Nordic-Walking. Außerdem erhalten Sie Tipps für die Auswahl der Stöcke und der Schuhe.



Leitung	Hans-Peter Scholz	
Anmeldung	08247-332503	
Treffpunkt	Kunst- und Kulturhaus „Zum Gugger“, Bachstraße 16	
Kurs-Nr.	BW-65	
Zeit	Dienstag, 18.30 bis 19.30 Uhr	
Termine	ab 26.04.2022 Die Kurseinheit entspricht 6 Übungsstunden, Verschie- bungen je nach Wetterlage möglich.	
Kursgebühr	Mitglieder	38 Euro
	Nichtmitglieder	49 Euro
	Barzahlung am ersten Kurstag	
Hinweis	Bitte sportliche, wetterfeste Kleidung tragen, kleines Getränk mitnehmen, Pulsuhr und Stöcke, falls vorhanden. Stöcke können beim Kursleiter gegen Ge- bühr ausgeliehen werden. Der Kurs findet ab 5 Teil- nehmern statt.	

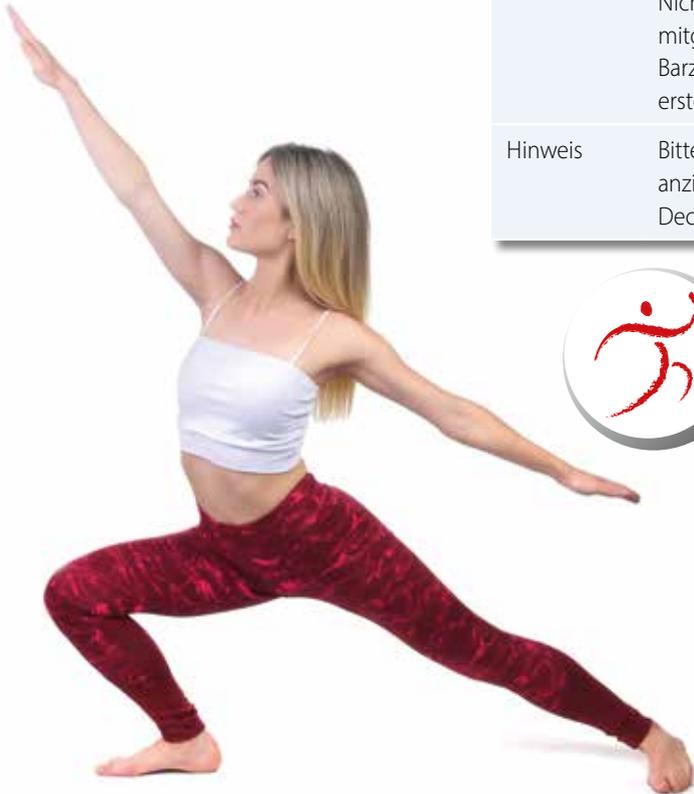


Indian Balance®

Indian Balance® bringt Körper und Seele in Einklang. Begleitet von indigenen Klängen werden Rücken, Bauch, Beine und Po sanft aber sehr effektiv trainiert. Durch die fließenden Übungsabläufe werden neue Energien freigesetzt, die Sinne aktiviert und das Wohlbefinden gesteigert. Im Zentrum dieser Bewegungslehre stehen die Kahuna-Atemtechnik und das Erlernen von Entspannung und Achtsamkeit. Indian Balance® ist für alle Konditions- und Altersgruppen geeignet, da die Dynamik der Bewegungsabläufe ganz individuell angepasst werden kann.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Leitung	Jana Tröbner-Schmid	
Anmeldung	08241-9183557	
Ort	Bad Wörishofen, Sebastian-Kneipp-Schule, Brucknerstraße 1	
Kurs-Nr.	BW-20	
Zeit	Donnerstag, 19.00 bis 20.00 Uhr	
Termine	Nach telefonischer Absprache	
Kursgebühr	Mitglieder	40 Euro
	Nicht- mitglieder	50 Euro
	Barzahlung jeweils am ersten Kurstag	
Hinweis	Bitte bequeme Kleidung anziehen, Matte und evtl. Decke mitbringen.	



Jazztanz für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

„Tanzen ist mit den Füßen zu träumen“ ... welch ein schöner Satz! Dieses Motto begleitet Claudia Sachon schon seit ihrer Schulzeit. Die Verbindung von Bewegung, Ausdruck und Musik stellt ein optimales Training dar. Wir spüren uns körperlich, üben Koordination und trainieren auch unseren Geist.

Tanzen ist ein Ausdruck von Lebensfreude und steckt in uns allen!

Wir lernen dabei über Körperspannung, Haltung, Beweglichkeit, Rhythmusgefühl Freude und Spaß am Tanz. Die Gruppen sind altersentsprechend zusammen und bilden als Tanzgruppe eine Gemeinschaft/Team.

Nach dem Aufwärmen studieren wir über einen gewissen Zeitraum eine Choreographie ein und zeigen unsere Tänze auch vor Publikum.



Leitung	Claudia Sachon	
Anmeldung	08247-34593	
Orte	Bad Wörishofen, Musikschule-Rathaus: <u>Kinder und Jugendliche</u> Kneipp-Zentrum: <u>Erwachsene</u>	
Termine	Kurse nach Jahrgängen und verfügbaren Plätzen	
Voraussetzung für Kinder	Familien-Mitgliedschaft im Stamm-Kneipp-Verein (Jahresbeitrag: 30 Euro)	
Gebühr pro Jahr	Kinder und Jugendliche	50 Euro
	Erwachsene	80 Euro

Ambulante Herzgruppe

In den Herzgruppen wird Ihnen vermittelt, wie Sie Ihren Alltag meistern und Ihre Leistungsfähigkeit verbessern können. Unter fachlich qualifizierter Leitung und ärztlicher Aufsicht erfolgt ein angepasster Trainingsablauf, wobei wir alle Patienten individuell beraten.

Die Teilnahme an einer Herzgruppe ist nur auf ärztliche Verordnung möglich und wird von den Krankenkassen mitfinanziert. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder informieren Sie sich bei unseren Übungsleitern.



Leitung	Dr. Glasner, Inge Windweh, Vertretung Gerhard Tautz
Anmeldung	Tel.: 08247-999-0
Ort	Bad Wörishofen, Deutsche Rentenversicherung Schwaben, Klinik Bad Wörishofen, Tannenbaum 2, Untergeschoss – Gymnastikhalle U90
Termine	Gruppe 1: Dienstags, 16.15 – 17.15 Uhr Gruppe 2: Dienstags, 17.15 – 18.15 Uhr
Gebühr	bei Kassenzuschuss 3 Euro pro Einheit sonst 11 Euro pro Einheit

Leitung	Dr. Bräutigam, Dr. Gärtner, Inge Windweh, Gisela Holzbaur
Anmeldung	08247-7173
Ort	Bad Wörishofen, Sebastian-Kneipp-Schule, Brucknerstraße 1
Termine	Gruppe 4: donnerstags, 17.45 – 18.45 Uhr
Gebühr	bei Kassenzuschuss 1,50 Euro pro Einheit sonst 9,50 Euro pro Einheit

Die Teilnahme ist nur mit Verordnung möglich. Bitte wenden Sie sich zur Anmeldung telefonisch an die Übungsleiter oder kommen Sie 15 Minuten vor Beginn direkt zur Gruppe.

LEBENSORDNUNG – ORDNUNGSTHERAPIE



*„Erst als ich daran ging,
Ordnung in die Seelen meiner Patienten zu bringen,
hatte ich vollen Erfolg.“*
Sebastian Kneipp

Die äußere und innere Lebensordnung sind Kernstück und Klammer der Kneipp'schen Ganzheitstherapie. Das Vermeiden von Risikofaktoren, Genussgiften und Reizüberflutung ist ebenso bedeutsam wie das Wiedererlangen des seelischen Gleichgewichtes. Denn viele Krankheiten haben hier ihren Ursprung. Aktive, ausgewogene und natürliche Lebensgestaltung führt nicht nur zu körperlichem Wohlbefinden, sondern auch zu mehr Lebensfreude

und Aufnahmefähigkeit für die wesentlichen Dinge im Leben. Dabei steht die Einheit von Körper, Geist und Seele im Einklang mit dem sozialen und ökologischen Umfeld.

Im Rahmen einer Kneipptherapie erfolgt die Umsetzung durch Orts- und Milieuwechsel, (therapeutische) Gespräche, Entspannungskurse, Meditation, Kurseelsorge, Teilnahme an kulturellen Veranstaltungen, Kontakte mit anderen (Kur-)Gästen u.a.



Raus aus dem Alltag – rein in die Entspannung



In diesem Kurs lernen Sie ganz unterschiedliche Entspannungstechniken kennen.

Achtsamkeit, Atem, Imagination, Bewegung und Kreativität.

Durch praktisches Üben können Sie herausfinden, welcher Weg zur Entspannung für Sie der wirkungsvollste ist. Sie erhalten viele Tipps, um Ihren ganz persönlichen Weg – raus aus dem Alltag – rein in die Entspannung zu finden. Ganz ohne Stress und aufwendiges „Brimborium“.

Regelmäßiges Entspannen stärkt das Immunsystem und den Organismus. Stress und Spannungen werden abgebaut. Lebensenergie wird geweckt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung	Jana Tröbner-Schmid	
Anmeldung	08241-9183557	
Ort	Bad Wörishofen, Sebastian-Kneipp-Schule, Brucknerstraße 1	
Kurs-Nr.	BW-21	
Zeit	Donnerstag, 20.00 bis 21.00 Uhr	
Termine	Nach telefonischer Absprache	
Kursgebühr	Mitglieder	40 Euro
	Nichtmitglieder	50 Euro
	Barzahlung jeweils am ersten Kurstag	
Hinweis	Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und evtl. ein kleines Kissen mitbringen	

Yoga

Die Teilnehmer erwartet die Möglichkeit, sich im Rahmen einer abgestimmten Verflechtung verschiedener Yogastile Zeit für den eigenen Körper zu nehmen. Durch gezielte Körperübungen wird die Beweglichkeit erhöht und die Gesunderhaltung der Organe gefördert. Angesprochen sind alle Yogainteressierten, egal ob Anfänger oder bereits erfahrener Yogi. Der Einstieg in den Yoga-Kurs ist laufend möglich.



Leitung	Deppler Nicole	
Anmeldung	Tel. 08245/4626	
Ort	Musikschule Haus 4 (in der Pfarrer-Kneipp-Grund- & Mittelschule) Kaufbeurer Straße 12 Bad Wörishofen	
Kurs-Nr.	BW-60	
Zeit	Freitag, 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr	
Termine	Termine nach telefonischer Absprache mit der Kursleiterin. Eine Kurseinheit entspricht 10 Übungsstunden zu je 60 Minuten.	
Kursgebühr	Mitglieder	40 Euro
	Nichtmitglieder	50 Euro
	Barzahlung jeweils am ersten Kurstag	
Hinweis	Bitte bequeme Kleidung anziehen und Matte selbst mitbringen.	



Wald-Luft-Baden mit Qi-Gong

NEU

Waldbaden - der neue Gesundheitstrend! Es stärkt gleichermaßen das körperliche und seelische Immunsystem. Durch den achtsamen Aufenthalt im Wald mit offenen Sinnen und sanften Qi-Gong-Übungen finden wir zu innerer Ruhe, Stresshormone werden abgebaut und dies wirkt wohltuend auf Körper und Geist.



Leitung	Maria Rück	
Anmeldung	08247-8778	
Treffpunkt	Bad Wörishofen, Bushaltestelle/Parkplatz „versunkenes Schloss“	
Termin	Samstag, 21.05.2022, 13.45 Uhr bis 15.45 Uhr	
Kursgebühr	Mitglieder	10 Euro
	Nichtmitglieder	15 Euro
	Barzahlung jeweils am Termin	

*„Lernt das Wasser richtig kennen,
und es wird euch stets ein verlässlicher
Freund sein!“* Sebastian Kneipp

Tai-Chi zum Kennen lernen

Die sanften Bewegungen helfen dabei, Energie (Qi) im Körper anzuregen und zu vermehren, die inneren Organe zu beleben, Muskeln, Sehnen und Gelenkfunktionen auf sanfte Weise zu stärken, den Geist zu trainieren und dabei in ein inneres Gleichgewicht zu kommen.



Leitung	Maria Rück	
Anmeldung	08247-8778	
Ort	Wettersteinweg 9, Bad Wörishofen	
Zeit	Mittwoch, 09.00 Uhr bis 09.30 Uhr	
Termin	ab 09.03.2022 (5 x)	
Kursgebühr	Mitglieder	(5x) 25 Euro
	Nichtmitglieder	(5x) 30 Euro
	Barzahlung jeweils am Termin	



Pfarrer Kneipp: „Vergesst mir die Seele nicht!“

Ganz zu Recht darf man Pfarrer Sebastian Kneipp einen Revolutionär seiner Zeit nennen. Denn er nahm den einzelnen Menschen als Ganzen in den Blick. Aus eigener Erfahrung und jahrelanger Beobachtung seiner Patienten erkannte er, wie Leib und Seele in einem wechselseitigen Verhältnis stehen. Deshalb sein ermahndes Wort: „Vergesst mir die Seele nicht!“ Heute wissen wir, wie recht er damit hatte.

Als Seelsorger/in sind auch wir sehr gerne für Sie da – in Fragen des Glaubens und des Lebens, in Beicht- und Seelsorgegesprächen und mit Gottesdiensten. Sich rechtzeitig um Ordnung in seiner Seele zu kümmern, ist auch eine der wichtigsten Voraussetzungen für ein gesundes und langes Leben.

Pfarrer Andreas Hartmann
Katholische Pfarreiengemeinschaft
Hauptstr. 23
86825 Bad Wörishofen
Telefon 08247-2736
www.bistum-augsburg.de/pgbadwoerishofen

Evang.-luth. Erlöserkirche
Lindenweg 8
86825 Bad Wörishofen
Telefon 08247-962980
www.erloeserkirche-bw.de

Diakon Prof. Dr. Dr. Adalbert Keller
Katholischer Kurseelsorger
Promenadestraße 1
86825 Bad Wörishofen
Telefon 08247-2313
www.bistum-augsburg.de/Pfarreiengemeinschaften/Bad-Woerishofen/Kurseelsorge

ERNÄHRUNG – ERNÄHRUNGSTHERAPIE

*„Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche ...
Was nun die Kost betrifft, so soll eine solche gewählt werden,
welche gesund, nahrhaft und leicht verdaulich ist.“*
Sebastian Kneipp



Die Ernährung ist richtig und ausgewogen, wenn sie den Kalorienbedarf deckt und alle notwendigen Nährstoffe in der ausreichenden Menge und dem richtigen Verhältnis enthält. Sie berücksichtigt individuelle Stoffwechsellösungen und den Kalorienbedarf und stellt die Grundlage für spezielle Diätformen dar. Für eine ausgewogene Ernährung eignet sich am

besten eine hochwertige, möglichst naturbelassene Vollwert- oder Basiskost.

Da viele Zivilisationskrankheiten auch durch Fehlernährung mit bedingt sind, können durch Änderung des Essverhaltens und den sinnvollen Umgang mit Genussmitteln ernährungsbedingte Krankheiten vermieden oder deren Verlauf günstig beeinflusst werden.



Ernährung nach Kneipp – aktueller denn je?



„Wer wollte nicht gern lange leben und gesund und kräftig sein! Möge man deshalb die rechte Wahl treffen in der Nahrung und in den Getränken und das Wertlose und Schädliche meiden und fliehen!“

Chronische Krankheiten nehmen unaufhörlich zu, sie gehen einher mit einem Verlust an Lebensqualität und Leistungsfähigkeit. Kann eine Ernährung nach den Regeln Sebastian Kneipps hier Abhilfe schaffen? Ist es möglich, diese in die aktuelle Zeit, die von Stress, Hektik und dem Verzehr von Fertigprodukten geprägt ist, zu übertragen? In den Workshops vergleichen wir die Ernährung damals und heute unter dem Aspekt der darin enthaltenen Vitalstoffe, aktueller Forschungen und schneller Zubereitung. Zum Thema passende Zitate Kneipps, praxisnahe Tipps und Rezepte runden die Workshops ab.

Frühlings-Workshop: „Da die Gemüse viel an Nährwert durch Kochen verlieren, ist es ratsam, die in rohem Zustande zu genießen.“ Gemüse, Kräuter, Obst vitalisieren den Organismus nach dem Winter. Frische Säfte enthalten konzentrierte Vitamine, Mineralstoffe, Chlorophyll, sekundäre Pflanzenstoffe und Enzyme, die sehr gut verwertbar sind. Smoothies enthalten zusätzlich Ballaststoffe, an denen es im Alltag fehlt.

Sommer-Workshop: Wieder Grill-Zeit! „Der Genuss von Fleisch oder von Vegetabilien?“ Wie hoch war der Fleischverzehr zu Kneipps Zeiten, im Vergleich zu heute? Wie wichtig ist Fleisch? Ist tierisches Eiweiß hochwertiger als das pflanzliche? Wie ist es mit Eisen und Vitamin B12? Gibt es einen Zusammenhang zwischen „Volkskrankheiten“ und Fleischkonsum?

Herbst-Workshop: „Sauerkraut: Auch dieses bekannte Heilmittel möge hier seine wohlverdiente Stelle finden!“ Frisch und fermentiert – ein Widerspruch? Wirkt sich der Verzehr von

Fermentiertem positiv auf die Darmflora aus? Welche gesundheitlichen Vorteile hat Fermentieren? Was für fermentierte Lebensmittel außer Sauerkraut gibt es noch? Wie kann ich selbst fermentieren?

Winter-Workshop: „Da auch beim Getreide in der Hülse, die meiste und beste Kraft enthalten ist, so geht uns heutzutage das Beste vom Getreide verloren.“ Der Konsum von Zucker und Mehl ist gerade in der dunklen Jahreszeit besonders hoch. Doch ist das der Gesundheit zuträglich? Welches Getreide zog Sebastian Kneipp vor? Wie unterscheiden sich Vollkorn- und Auszugsmehl? Welche Strategien helfen bei Süß- oder Heißhunger?

Leitung	Renate Bihler-Jörg	
Anmeldung	08247-9626370	
Ort	Bad Wörishofen, Kunst- und Kulturhaus „Zum Gugger“, Bachstr. 16, Atelier 2. Stock	
Zeit	18.30 bis 20.00 Uhr	
Termine	Frühling: Do., 17.03.2022 von 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr Sommer: Do., 02.06.2022 von 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr Herbst: Do., 29.09.2022 von 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr Winter: Do., 01.12.2022 von 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr	
Gebühr	Mitglieder	10 Euro
	Nichtmitglieder	12 Euro
	Skript zum Vortrag	2 Euro
	Barzahlung am Vortrags- abend	

„Wald und Wiese bitten zu Tisch“

Mit allen Sinnen werde ich Sie in das Reich der heimischen Wildkräuter und Beeren einladen. Lernen Sie die schmackhafte Welt der regionalen und heimischen Küche neu kennen. Gemeinsam bereiten wir einfache Gerichte und Getränke mit Lebensmitteln aus der Region, heimischen Wildkräutern und Beeren zu. Anschließend werden wir die selbst zubereiteten Gerichte in einer gemütlichen Runde genießen.



Leitung	Stefanie Scholz	
Anmeldung	08247/332503	
Ort	Steffis Landhof Obere Mühlstr. 9a Bad Wörishofen	
Zeit	Freitag 19.00 bis 22.00 Uhr	
Termine	29.04.2022 24.06.2022 07.10.2022	
Gebühr pro Abend	Mitglieder	15 Euro
	Nichtmitglieder	18 Euro
	Materialkosten	15 Euro
	Barzahlung jeweils am Abend	
Hinweis	Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen	



PFLANZEN – PHYTOTHERAPIE



*„Jahrelang habe ich mehr mit Kräutern
als mit Wasser kuriert und dabei die
schönsten Erfolge erzielt.“*

Sebastian Kneipp



Durch die Behandlung mit (Heil-)Pflanzen, Pflanzenteilen und deren Zubereitung (z.B. in Tees, Pflanzensäften, Tabletten, Dragees, Salben, Gelen, Badezusätzen) lassen sich große therapeutische Effekte erzielen. Phytopharmaka zeichnen sich durch milde Wirkung aus, sind weitgehend frei von schwerwiegenden Nebenwirkungen und eignen sich deshalb besonders auch zum längerfristigen Einsatz.

Die Therapie mit Heilkräutern basiert auf jahrhundertealten Erfahrungen. Sie wird permanent den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen angepasst. Diese Therapie ist nicht Alternative, sondern Teil der heutigen naturwissenschaftlichen Medizin.

Holunder, Salbei und Co. – einfache Anwendung – große Wirkung ...



„Fast sämtliche meiner Tees und Extrakte, Öle, Pulver rühren von früher geachteten Heilkräutern her, welche im eigenen Garten, auf freiem Feld, manchmal ums Haus herum an abgelegenen und unbesuchten Stellen wachsen, Heilkräuter, die meistens keinen Pfennig kosten.“
(Sebastian Kneipp)

Viele unserer Heilkräuter werden schon seit langer Zeit verwendet. Sebastian Kneipp war das Heilen mit Pflanzen sehr wichtig, wie sein Ausspruch „Ich habe viele Jahre hindurch zum größten Teil mit Kräutern und weniger mit Wasser kuriert und dabei die schönsten Erfolge erzielt.“ zeigt. Heilen mit Pflanzen aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers, richtig angewandt können Heilpflanzen bei vielen gesundheitlichen Beschwerden eingesetzt werden. Thema der Workshops sind die Inhaltsstoffe der Pflanzen, ihre Verwendung zu Kneipps Zeiten im Vergleich zu heute, Rezeptur-Ideen, der Anbau im Garten bzw. Sammel-Tipps.

Frühlings-Workshop:

Schon Kneipp empfahl eine Frühjahrskur, um den Körper von innen zu reinigen. Brennnessel, Löwenzahn, Schafgarbe und Wermut enthalten viele Mineralstoffe, Vitamine, Chlorophyll, Bitterstoffe etc. und regen den Stoffwechsel an; auch Haut und Gelenke profitieren.

Sommer-Workshop:

Sommerblühende Kräuter wie Johanniskraut, Lavendel, Melisse, Ringelblumen, Salbei enthalten ätherische Öle, Flavonoide und vieles mehr, sie wirken entspannend, nervenstärkend, hautpflegend, wundheilend. Johanniskraut Öl, Ringelblumensalbe, Salbeiblütenwein können leicht selbst hergestellt werden, dabei sind individuelle Zubereitungen mit eigenen Rezepturen möglich.

Herbst-Workshop:

Heimische Heilkräuter wie Lindenblüten, schwarzer Holunder, Spitzwegerich, Thymian, Weißdorn werden traditionell in der Erkältungszeit verwendet; altbekannt ist ihre schweißfördernde, abwehrstärkende, krampflindernde, schlaffördernde Wirkung. Auf moderne Forschungen geht das Wissen um den großen Gehalt an Mineralstoffen, Flavonoiden, Schleimstoffen, Vitaminen zurück.

Leitung	Renate Bihler-Jörg	
Anmeldung	08247-9626370	
Ort	Bad Wörishofen, Kunst- und Kulturhaus „Zum Gugger“, Bachstr. 16, Atelier 2. Stock	
Zeit	18.30 Uhr bis 20.00 Uhr	
Termine	Frühling: Do., 07.04.2022 von 18.30 bis 20.00 Uhr Sommer: Do., 30.06.2022 von 18.30 bis 20.00 Uhr Herbst: Do., 13.10.2022 von 18.30 bis 20.00 Uhr	
Gebühr	Mitglieder	10 Euro
	Nichtmitglieder	12 Euro
	Skript zum Vortrag	2 Euro
	Barzahlung am Vortrags- abend	

„Mit Kneipp-Heilkräutern durchs Jahr“

NEU

„Kneippheilpflanzen“ unterstützen unser Immunsystem. Hintergrund und Spannendes erfahren Sie bei dieser Führung durch die Heilkräutergärten im Kurpark.



„Die Natur ist die beste Apotheke.“
Sebastian Kneipp

Leitung	Karin Bendlin	
Anmeldung	08247/32478	
Treffpunkt	Bad Wörishofen, Info-Pavillon bei den Kräutergärten im Kurpark	
Kurs-Nr.	BW-60	
Zeit	Samstag, 9.30 Uhr	
Termine	30.07.2022 20.08.2022	
Dauer	ca. 75 Minuten	
Gebühr	Mitglieder	6 Euro
	Nichtmitglieder	8 Euro
	Barzahlung jeweils vor der Führung	
Hinweis	Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen	



Fünf Säulen – Ein Tag

Erleben Sie die fünf Säulen Kneipps bei uns in Steffis Landhof hautnah. Sie lernen einfache Anwendungen, mit Tipps für zu Hause. Dabei steht nicht die Theorie im Vordergrund, sondern das praktische Üben



Kräuter: Wir werden eine kleine Kräuter-Exkursion unternehmen.



Ernährung: gesunde Snacks für Zwischendurch.



Wasser: Lernen Sie einfache, aufbauende, immunstärkende Güsse kennen.



Ordnung: Einfach mal die Seele baumeln lassen.



Bewegung: Kleine Bewegungseinheiten lockern den Tag auf.

Leitung	Stefanie Scholz	
Anmeldung	08247/332503	
Ort	Steffis Landhof Obere Mühlstr. 9a Bad Wörishofen	
Zeit	9.30 bis 16.30 Uhr	
Termine	12.03.2022 15.10.2022	
Gebühr	Mitglieder	69 Euro
	Nichtmitglieder	74 Euro
	Barzahlung jeweils am Veranstaltungstag	
Hinweis	Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen In der Kursgebühr sind Getränke und Snacks enthalten. In der Mittagspause gibt es die Möglichkeit, ein kleines Gericht für 15 Euro von uns zu bekommen oder Sie versorgen sich selbst (bitte vorher verbindlich anmelden). Bitte mitbringen: Badesachen, Handtücher, Haus- oder Badeslipper, warme Socken, bequeme Kleidung	



Satzung

§ 1 Name, Sitz und Bedeutung des Vereins

(1) Der Verein führt den Namen Stamm-Kneipp-Verein e.V. Bad Wörishofen und hat seinen Sitz in Bad Wörishofen. Er verfolgt ausschließlich und unmittelbar gemeinnützige Zwecke im Sinne des Abschnittes „Steuerbegünstigte Zwecke“ der Abgabenordnung. Der Verein ist selbstlos tätig; er verfolgt nicht in erster Linie eigenwirtschaftliche Zwecke. Er ist in das Vereinsregister beim Amtsgericht Memmingen eingetragen und Mitglied beim Kneipp-Bund e.V., Verband der Kneippvereine Deutschlands, Bad Wörishofen.

(2) Der Stamm-Kneipp-Verein e.V. ist der älteste Kneippverein und wurde unter dem Protektorat von Sebastian Kneipp am 14. Dezember 1890 gegründet. In der Kneippfamilie kommt dem Verein durch seine Historie und seine Aktivitäten eine besondere Bedeutung zu.

§ 2 Aufgaben des Vereins

(1) Hauptzweck des Vereins ist es, die praktische Anwendung der Gesundheitslehre und Heilweise des Prälaten Sebastian Kneipp mit allen zweckdienlichen Mitteln zu fördern und zu verbreiten, für deren Reinerhaltung einzutreten und zur Weiterentwicklung Bad Wörishofens als Wiege der Kneippkur beizutragen.

(2) Der Stamm-Kneipp-Verein stellt sich außerdem die soziale Aufgabe, im Rahmen seiner Möglichkeiten bedürftigen Kranken – ohne Unterschied der Nationalität und Konfession – eine Kneippkur zu vermitteln, sei es durch Bereitstellung von Freiplätzen oder durch Gewährung von Zuschüssen.

§ 3 Stellung des Vereins und Gemeinnützigkeit

(1) Die Arbeit des Stamm-Kneipp-Vereins dient ausschließlich und unmittelbar gemeinnützigen Zwecken und ist nicht auf wirtschaftlichen Gewinn gerichtet. Wirtschaftliche Einrichtungen dürfen nur dem Zweck des Vereins dienen. Der Verein verfolgt keine parteipolitischen Ziele. Seine Aufgaben sind überkonfessionell.

(2) Mittel des Vereins dürfen nur für die satzungsgemäßen Zwecke verwendet werden. Die Mitglieder erhalten keine Zuwendungen aus Mitteln des Vereins. Es darf keine Person durch Ausgaben, die dem Zweck der Körperschaft fremd sind, oder durch unverhältnismäßig hohe Vergütungen begünstigt werden.

§ 4 Arbeitsgebiet

Das Arbeitsgebiet des Stamm-Kneipp-Vereins umfasst insbesondere:

- a) die Pflege der Kneipp-Tradition an seiner Wirkungsstätte, insbesondere die würdige Ausgestaltung der Gedenktage Sebastian Kneipps,
- b) die Errichtung und Pflege Kneipp'scher Erinnerungsstätten und die Förderung des Kneipp-Museums in Bad Wörishofen in Zusammenarbeit mit der Stadtverwaltung,
- c) die Durchführung von Veranstaltungen, Kursen und Vorträgen,
- d) die Förderung der Volksgesundheit im Sinne Sebastian Kneipps durch Veranstaltungen und Publikationen, die der persönlichen und öffentlichen Gesundheitspflege dienen,
- e) die Führung und Auswertung des Kneipp-Archives und

f) die Förderung und wissenschaftliche Untermauerung der ganzheitlichen Kneipptherapie als klassisches Naturheilverfahren.

§ 5 Mitgliedschaft

(1) Sowohl Einzelpersonen, die das 18. Lebensjahr vollendet haben, als auch juristische Personen können Mitglied werden. Alle zu einer Familie gehörenden Personen können eine gemeinsame Familienmitgliedschaft beantragen. Für Kinder endet dabei die Familienmitgliedschaft mit der Vollendung des 21. Lebensjahrs und wird auf schriftlichen, an den Vorstand zu richtenden Antrag in einer Einzelmitgliedschaft fortgeführt.

(2) Die Mitgliedschaft wird schriftlich beim Vorstand beantragt. Über die Aufnahme entscheidet der Vorstand. Jedes Mitglied hat den Vereinsbeitrag zu zahlen, dessen Höhe von der Hauptversammlung festgelegt wird. Der Beitrag ist jeweils im ersten Halbjahr des Geschäftsjahres im Voraus zu entrichten.

§ 6 Fördernde Mitglieder und Ehrenmitglieder

(1) Als fördernde Mitglieder können dem Verein natürliche und juristische Personen sowie Personenvereinigungen beitreten, die durch Sonderbeiträge den Verein besonders fördern wollen.

(2) Mitglieder und Personen, die sich um den Stamm-Kneipp-Verein besonders verdient gemacht haben, können von der Hauptversammlung zu Ehrenmitgliedern bzw. Ehrenvorsitzenden ernannt werden.

§ 7 Wahl- und Stimmrecht

Jedes Mitglied ist wahl- und stimmberechtigt.

§ 8 Ende der Mitgliedschaft

(1) Die Mitgliedschaft erlischt durch Austritt, Ausschluss, Tod oder bei Auflösung des Vereins.

(2) Der Austritt kann nur zum Schluss eines Kalenderjahres unter Einhaltung einer einmonatigen Frist schriftlich gegenüber dem Vorstand erklärt werden.

(3) Der Ausschluss kann erfolgen, wenn das Mitglied seinen finanziellen Verpflichtungen nicht nachkommt oder den Interessen des Vereins zuwiderhandelt. Der Ausschluss wird durch den Vereinsvorstand beschlossen und dem Ausgeschlossenen schriftlich mitgeteilt. Darin ist auf das Einspruchsrecht hinzuweisen. Über den Einspruch entscheidet die Hauptversammlung.

§ 9 Vereinsorgane

Die Organe des Stamm-Kneipp-Vereins sind: Vorstand, Beirat und Hauptversammlung.

§ 10 Vorstand und Beirat

(1) Der Vorstand besteht aus dem: 1. Vereinsvorsitzenden, 2. Vereinsvorsitzenden, dem Schriftführer und dem Schatzmeister.

(2) Der 1. Vorsitzende und der 2. Vorsitzende vertreten den Verein gerichtlich und außergerichtlich. Beide sind jeweils einzelvertretungsberechtigt. Die Vorsitzenden vertreten den Stamm-Kneipp-Verein e.V. auch im Rahmen dessen Mitgliedschaften beim Kneipp-Bund e.V., dem Kneipp-Worldwide e.V. und dem Kneipp-Bund Landesverband Bayern e.V. in den dortigen Gremien oder bestimmen im Verhinderungsfall jeweils einen Vertreter.

(3) Der Beirat besteht aus mindestens sechs und höchstens zwölf Mitgliedern, die mit einzelnen Vereinsaufgaben betraut werden können. Ehrenvorsitzende und der Kurdirektor der Stadt Bad Wörishofen sind geborene Mitglieder des Beirates. Der Beirat tritt auf Einladung des Vorsitzenden in gemeinsamen Vorstandssitzungen und Beiratssitzungen zusammen. Die gewählten und die geborenen Mitglieder des Beirates haben dort Sitz und Stimme.

(4) Der Vorstand und der Beirat werden von der Hauptversammlung auf drei Jahre gewählt. Der Vorstand und der Beirat bleiben nach Ablauf der Amtszeit bis zur nächsten Neuwahl im Amt. Zu Vorstandsmitgliedern können nur Mitglieder des Stamm-Kneipp-Vereins gewählt werden. Sämtliche Vorstandsmitglieder sollen ihren Wohnsitz in Bad Wörishofen haben. Scheidet ein Vorstandsmitglied während der Wahlperiode aus, führt der Restvorstand die Geschäfte bis zur nächsten Hauptversammlung. Alternativ kann der Vorstand ein Vereinsmitglied mit der kommissarischen Wahrnehmung der Aufgabe des Ausgeschiedenen betrauen.

(5) Dem Vorstand obliegt neben der allgemeinen Geschäftsführung insbesondere:

- a) die Verwaltung des Vereinsvermögens und aller Einkünfte, sowie der Vereinsstiftungen, soweit sie nicht der Hauptversammlung vorbehalten sind,
- b) die Anstellung von Personal und die Beauftragung von Übungsleitern und
- c) die Vorlage der Rechnungsabschlüsse an die Hauptversammlung.

(6) Der Vorstand und der ggf. mit eingeladenen und anwesenden Beirat berät und beschließt über alle bei der Einladung zur Sitzung be-

kanntgemachten Punkte der Tagesordnung und ist beschlussfähig, wenn mehr als die Hälfte der Vorstandsmitglieder anwesend ist. Über die Punkte der Tagesordnung kann mündlich oder schriftlich abgestimmt werden. Bei Abstimmungen entscheidet die einfache Stimmenmehrheit, bei Stimmgleichheit ist der Antrag abgelehnt. Über die Vorstandssitzungen ist eine Niederschrift zu fertigen, die vom Vorsitzenden und vom Protokollführer zu unterzeichnen ist.

(7) Die Vorstands- und Beiratsarbeit ist grundsätzlich ehrenamtlich. Mitgliedern des Vereins kann der Verein auf Beschluss des Vorstands einen steuerfreien Ersatz von Aufwendungen zahlen, welche ihnen durch die Tätigkeit für den Verein entstanden sind. Hierzu gehören insbesondere Fahrt- und Reisekosten, Porto, Telefon und Schreibaufwendungen. Vereinsämter können im Rahmen der haushaltsrechtlichen Möglichkeiten und der zur Verfügung stehenden Mittel gegen Zahlung einer angemessenen – auch pauschalisierten – Aufwandsentschädigung im Rahmen des § 3 Nr. 26 a EStG – in der jeweils gültigen Fassung – vergütet werden; die Entscheidung hierüber trifft der Vorstand im Benehmen mit dem Beirat.

§ 11 Hauptversammlung

(1) Die Hauptversammlung setzt sich zusammen aus dem Vorstand, dem Beirat und den Mitgliedern.

(2) Die ordentliche Hauptversammlung des Vereins findet einmal im Jahr statt. Der Vorstand bestimmt die Tagesordnung, Zeit und Ort, und beruft sie mindestens zwei Wochen vor dem festgesetzten Termin durch schriftliche Einladung der Mitglieder unter Bekanntgabe der Tagesordnung ein.

(3) Außerordentliche Hauptversammlungen können vom Vorstand jederzeit, auch mit kürzeren Fristen einberufen werden; sie müssen einberufen werden, wenn dies der vierte Teil der Mitglieder verlangt oder wenn es das Interesse des Vereins erfordert.

(4) Anträge zur Hauptversammlung können vom Vorstand, vom Beirat und von einzelnen Mitgliedern gestellt werden. Die Anträge sind zu begründen und spätestens acht Tage vor der Hauptversammlung schriftlich dem Vereinsvorsitzenden einzureichen. Über die Behandlung verspätet eingereichter Anträge entscheidet die Hauptversammlung.

(5) Der Geschäftskreis der Hauptversammlung erstreckt sich auf:

- a) die Genehmigung des Geschäfts- und Rechenschaftsberichtes,
- b) die Wahl und Entlastung von Vorstand und Beirat,
- c) die Wahl von zwei Rechnungsprüfern,
- d) die Festsetzung des Mitgliedsbeitrages,
- e) die Beschlussfassung über die eingegangenen Anträge und
- f) die Berufung von Ehrenvorsitzenden und Ehrenmitgliedern.

(6) Beschlüsse allgemeiner Art werden mit einfacher Stimmenmehrheit gefasst, ausgenommen die in § 12 Absatz 2 und 3 vorgesehenen Fälle.

(7) Über die Hauptversammlung ist eine Niederschrift anzufertigen, die vom Vorsitzenden und dem Protokollführer zu unterzeichnen ist.

§ 12 Vorstands- und Satzungsänderungen, Auflösung

(1) Jede Änderung im Vorstand ist dem zuständigen Amtsgericht mitzuteilen.

(2) Die Satzung kann nur durch Beschluss der Hauptversammlung mit mindestens Dreiviertelmehrheit der anwesenden Mitglieder geändert werden.

(3) Der Stamm-Kneipp-Verein kann nur durch Beschluss, welcher mit Dreiviertelmehrheit erfolgen muss, in einer zu diesem Zweck einberufenen Hauptversammlung aufgelöst werden.

(4) Bei Auflösung des Vereins oder Wegfall steuerbegünstigter Zwecke fällt das Vermögen an die Stadt Bad Wörishofen, die es ausschließlich für gemeinnützige, mildtätige oder kirchliche Zwecke zu verwenden hat.

Was ist eigentlich Anwassern?

Am 28. April 2019 hieß es in Bad Wörishofen erstmals „Anwassern – Mach mit!“

Die Initiative zu dieser Aktion ergriff unser SKV-Vorsitzender Stefan Welzel: „Unsere wunderbaren Kneipp-Anlagen haben es verdient, mit einer passenden Feierlichkeit in die neue Saison zu starten.“ Und so wurden Pfarrer Kneipp und seine Heilmethode mit Gesang, Bewegung und natürlich dem ersten Wassertreten nach der Winterpause gefeiert. Jung und Alt kamen zusammen und zu den Klängen der Jazz-Dancer und der Kneippspatzen sowie tatkräftig unterstützt von der Historischen Gruppe und dem Kur- und Tourismusbetrieb trotzten alle den kühlen Temperaturen. Auch 2022 soll es daher wieder heißen: „Anwassern – mach mit!“

Informationen gemäß Art. 13 DSGVO

Gemäß Art. 13 DSGVO hat der Stamm-Kneipp-Verein e.V. bei der Erhebung und Verarbeitung personenbezogener Daten der betroffenen Person gegenüber Informationspflichten. Mit dieser Information wird dies erfüllt.

1. Name und Kontaktdaten des Verantwortlichen sowie gegebenenfalls seiner Vertreter:

Stamm-Kneipp-Verein e.V., Adolf-Scholz-Allee 6-8, 86825 Bad Wörishofen, E-Mail: info@skv-bw.de, gesetzlich vertreten durch den 1. Vorsitzenden Stefan Welzel, Imbergstraße 6, 86825 Bad Wörishofen, und die stellvertretende Vorsitzende Claudia Sachon, Franzensbader Straße 15, 86825 Bad Wörishofen

2. Zwecke, für die personenbezogene Daten verarbeitet werden, sowie die Rechtsgrundlage für die Verarbeitung:

Die personenbezogenen Daten, die mit dem Aufnahmeantrag zur Mitgliedschaft erhoben werden, werden für die Begründung und Durchführung des Mitgliedschaftsverhältnisses verarbeitet (Einladung zu Mitgliederversammlungen, Zusendung des Vereinsprogramms). Die Verarbeitung erfolgt hierbei aufgrund der Erforderlichkeit zur Erfüllung eines Vertrages gemäß Art. 6 Abs. 1 b DSGVO (Mitgliedschaftsverhältnis im Verein) oder ggf. weiter nach Art. 6 Abs. 1 f DSGVO (Wahrung berechtigter Interessen des Vereins). Werden weitere personenbezogene Daten erhoben, ohne dass die Verarbeitung zur Erfüllung des Mitgliedschaftsvertrages erforderlich ist, erfolgt die Verarbeitung aufgrund einer expliziten Einwilligungserklärung nach Art.

6 Abs. 1 a DSGVO (freiwillige Angaben der Kommunikationsdaten mit dem Aufnahmeantrag oder mit der Anmeldung zu einem Kurs, Einwilligung zum Beitragseinzug über SEPA-Lastschriftmandat; Einwilligung zur Veröffentlichung von Fotos von Kursteilnehmern im Internet oder Pressemedium).

3. Empfänger oder Kategorien von Empfängern personenbezogener Daten:

Personenbezogene Daten der Mitglieder werden an den Dachverband Kneipp-Bund e.V., Adolf-Scholz-Allee 6-8, 86825 Bad Wörishofen übermittelt, der diese zur Erfüllung seiner Verbandsaufgaben benötigt (Zustellung der Mitgliederzeitschrift Kneipp-Journal, Ausstellung des zentralen Mitgliedsausweises, Erhebung des monatlichen Bundesbeitrags, Verifizierung der Mitgliedsvergünstigungen bei Fortbildungen an der Sebastian-Kneipp-Akademie des Kneipp-Bund e.V.). Die Verarbeitung personenbezogener Daten erfolgt aufgrund der Erforderlichkeit zur Erfüllung einer rechtlichen Verpflichtung nach Art. 6 Abs. 1 c DSGVO, die sich aus der Satzung des Kneipp-Bund e.V. ergibt und zur Erfüllung des Mitgliedschaftsvertrags nach Art. 6 Abs. 1 b DSGVO. Des Weiteren werden personenbezogene Daten und Gesundheitsdaten von Teilnehmern am Herzsport gem. Art. 6 Abs. 1 a DSGVO nach erfolgter Einwilligung zur Abrechnung mit den Krankenkassen an das Dt. Medizinrechenzentrum in Düsseldorf übermittelt. Zudem werden die Bankverbindungsdaten der Mitglieder zum Zwecke des Beitragseinzugs an die Genobank Unterallgäu übermittelt, sofern als

Rechtsgrundlage für diese Verarbeitung die Einwilligung zum Einzug des Mitgliedsbeitrags gemäß Art. 6 Abs. 1 a DSGVO in Form des SEPA-Lastschriftmandats unterzeichnet wurde.

4. Die Dauer der Speicherung personenbezogener Daten:

Die personenbezogenen Daten werden so lange gespeichert, solange sie für die oben genannten Zwecke erforderlich sind und solange gesetzliche Aufbewahrungsfristen dies verlangen. In der Regel beträgt die Speicherdauer aufgrund buchhalterischer Vorgaben zehn Jahre nach Mitgliedschaftsende.

5. Rechte der Betroffenen:

Dem Mitglied stehen folgende Rechte zu: Recht auf Auskunft Art. 15 DSGVO, Recht auf Berichtigung Art. 16 DSGVO, Recht auf Löschung Art. 17 DSGVO, Recht auf Einschränkung der Verarbeitung Art. 18 DSGVO, Recht auf Datenübertragbarkeit Art. 20 DSGVO, Widerspruchsrecht (gegen die Verarbeitung) Art. 21 DSGVO.

6. Widerrufsrecht der Einwilligung:

Bei Verarbeitung personenbezogener Daten aufgrund einer ausdrücklichen Einwilligung gemäß Art. 6 Abs. 1 a DSGVO oder aufgrund einer Einwilligung zur Verarbei-

tung besonderer Kategorien von personenbezogenen Daten wie Gesundheitsdaten gemäß Art. 9 Abs. 2 a DSGVO hat das Mitglied das Recht, die Einwilligung jederzeit zu widerrufen. Durch den Widerruf der Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit, der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung nicht berührt.

7. Bestehen eines Beschwerderechts bei einer Aufsichtsbehörde:

Für das Mitglied besteht ein Beschwerderecht bei der zuständigen Aufsichtsbehörde:

Landesamt für Datenschutzaufsicht
Postfach 606, 91511 Ansbach
Telefon: 0981 53 13 00
Telefax: 0981 53 98 13 00
E-Mail: poststelle@lda.bayern.de
www.lda.bayern.de/de/dsb.html

8. Erforderlichkeit der Bereitstellung der personenbezogenen Daten und Folgen der Nichtbereitstellung:

Die Bereitstellung der über den Aufnahmeantrag zur Mitgliedschaft erhobenen personenbezogenen Daten (mit Ausnahme der freiwilligen Angaben) ist für den Mitgliedschaftsvertrag erforderlich; bei Nichtbereitstellung kann die Aufnahme des Mitglieds in den Stamm-Kneipp-Verein e.V. nicht erfolgen.

WIR LADEN SIE EIN – WIR BILDEN SIE AUS

Sebastian-Kneipp-Akademie

für Gesundheitsbildung

Seit über 40 Jahren bietet die Sebastian-Kneipp-Akademie (SKA) hier in Bad Wörishofen Ausbildungen für Trainer*innen, Kursleiter*innen und Übungsleiter*innen in allen Bereichen der 5 Elemente der Lehre nach Sebastian Kneipp an. Bei uns können Sie vor Ort, ganz nach Ihren Interessen, hochwertige und qualifizierte Ausbildungen absolvieren und so Ihr berufliches oder ehrenamtliches Arbeiten erweitern.



Das finden Sie in unserem Ausbildungsprogramm 2022:

Gesundheitsbildung:

Kneipp-Einführungskurs + Gesundheitspädagoge/-in SKA + Kneipp-Gesundheitstrainer/-in SKA + Kneipp-Mentor/-in SKA + Kneipp Gesundheit für Kinder + Kneipp-Gesundheitstrainer/-in in der Pflege SKA

Bewegung und Sport:

Yogasana-Yoga-Lehrer/-in SKA + Hatha-Yoga-Lehrer/-in SKA + Übungsleiter/-in Qigong SKA + Übungsleiter/-in T'ai Chi Ch'uan SKA + Indian Balance® Instructor/-in + Übungsleiter/-in Breitensport DOSB C-Lizenz + Übungsleiter/-in Sport in der Prävention DOSB B-Lizenz + Tanzleiter/-in für Tanzen im Sitzen + Erlebniswanderleiter/-in SKA

Lebensordnung / Ernährung / Heilpflanzen:

Entspannungstrainer/-in SKA + Schmerzlinderungstrainer/-in SKA + Kursleiter/-in Ganzheitliches Gedächtnistraining + Märchenerzähler/-in SKA + Kursleiter/-in Heilpflanzenkunde SKA + Kursleiter/-in Fasten für Gesunde SKA + Fachberater/-in Ganzheitliche Bauchgesundheit nach Kneipp + Kursleiter/-in Waldbaden

Termine und nähere Informationen zu Aus- und Weiterbildungen unter www.kneippakademie.de oder fordern Sie unser Programmheft an:


Kneipp SKA
aktiv & gesund

Sebastian-Kneipp-Akademie
für Gesundheitsbildung

Adolf-Scholz-Allee 6–8
86825 Bad Wörishofen

Tel.: 08247 3002-132

ska@kneippbund.de

www.kneippakademie.de

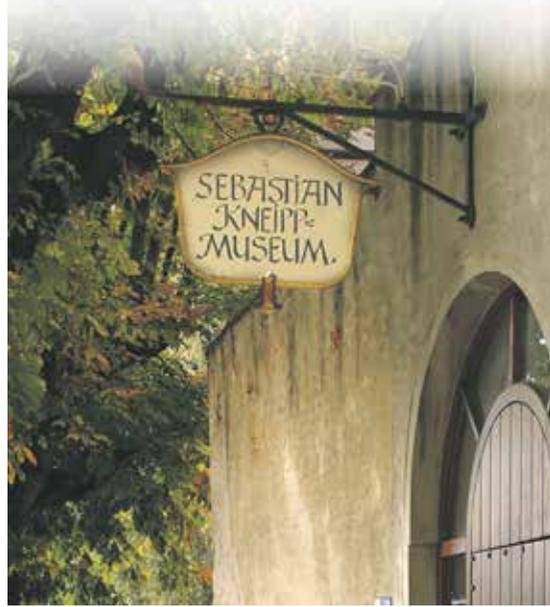
facebook.de/kneippakademie



Zertifiziert nach
ISO 9001:2015

Zeit für eine Auszeit in Bad Wörishofen

Sebastian-Kneipp-Museum
Klosterhof 1
86825 Bad Wörishofen
Tel.: 08247 / 39 56 13
kneippmuseum@
bad-woerishofen.de
www.kneippmuseum.de



Führungen

Gesundheitskurse

Kneippkur



Information und Buchung:
Gäste-Information im Kurhaus
Hauptstr. 16
86825 Bad Wörishofen
Tel.: 08247 / 99 33 55
info@bad-woerishofen.de
www.bad-woerishofen.de

Bad Wörishofen
WO KNEIPP ZU HAUSE IST